

主食

納豆ごはんのおやき



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

ごはん	・・・80g
納豆（小粒）	・・・小さじ1
小松菜	・・・10g
薄力粉	・・・大さじ1
水	・・・小さじ2
サラダ油	・・・適量

作り方

- ①小松菜はゆでて細かくきざむ。
- ②ボウルに納豆、小松菜、ごはん、薄力粉を入れてよく混ぜ、水を少しずつ加えてまとめる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、スプーンで②を入れて手で持てる大きさにのばす。
- ④色づいたら裏返し、ふたをして焼く。

◆納豆に含まれる鉄分の非ヘム鉄は野菜に含まれるビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。また、苦手な野菜は細かくきざんで混ぜることで食べやすくなります。小松菜以外にもいろいろな野菜で応用がきくのでおすすめです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー163kcal、たんぱく質3.4g、脂質0.9g、食塩相当量0g

主菜

牛肉のトマト煮



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

牛モモ肉薄切り（脂身なし）	・・・15g
薄力粉	・・・少々
玉ねぎ	・・・10g
じゃがいも	・・・10g
ピーマン	・・・5g
水	・・・150ml
トマトケチャップ	・・・小さじ2

作り方

- ①牛肉は1cmくらいの大きさに、玉ねぎ、ピーマンは短めの薄切り、じゃがいもは皮をむき7mm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に水を入れ、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいもを煮る。煮立ったら牛肉に小麦粉をまぶして入れ、アクを除き、トマトケチャップを入れて煮る。

- ◆ある程度大きさを残すことで歯の上ののり、噛みやすくなります。
- ◆ピーマンなど苦みのある野菜は旨味のある肉や甘みのある野菜と一緒に煮ることで食べやすくなります。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー57kcal、たんぱく質3.8g、脂質1.7g、食塩相当量0.4g

副菜

キャベツサラダ



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

キャベツ	・・・20g
きゅうり	・・・10g
コーン（缶）	・・・大さじ1/2
レーズン	・・・5粒
砂糖	・・・小さじ1/4
塩	・・・少々
A 酢	・・・小さじ1/2
サラダ油	・・・小さじ1/4

作り方

- ①キャベツは1.5cm角に切り、きゅうりは半月切りにし、ゆでて水気を絞る。レーズンは湯につけてやわらかくする。
- ②ボウルに①とコーン、混ぜ合わせたAを入れ、和える。

◆薄くペラペラした野菜は加熱してやわらかくすることで食べやすくなります。

◆レーズンには鉄分が豊富に含まれています。

簡単に使えるのでサラダやおやつに入れることで鉄分を補えます。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー27kcal、たんぱく質0.4g、脂質1.1g、食塩相当量0.1g

汁物

ふんわりたまごスープ



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

ほうれん草	・・・20g
玉ねぎ	・・・20g
卵	・・・1/4個
だし汁	・・・100ml
しょうゆ	・・・少々
塩	・・・少々

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、1cm長さに切る。
- ②玉ねぎは短めの薄切りにする。
- ③だし汁に玉ねぎを入れ、やわらかく煮る。
- ④③にほうれん草、塩、しょうゆを入れ温める。
- ⑤溶いた卵を回し入れ、少し煮て卵に火が通れば出来上がり。

◆子どもは野菜のアクのえぐみを敏感に感じとります。
ほうれん草は下茹でをしっかりとってアクを取り除く
ことで食べやすくなります。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー32kcal、たんぱく質2.5g、脂質1.4g、食塩相当量0.4g

おやつ

りんごヨーグルト



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

プレーンヨーグルト	・・・大さじ3
りんご	・・・30g
水	・・・大さじ3
砂糖	・・・小さじ1/2



作り方

- ①りんごは皮と芯をとり、小さく切る。
- ②鍋に①と水、砂糖を入れ煮汁が少なくなるまで煮詰める。煮えてきたら軽くつぶす。
- ③粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④器にプレーンヨーグルトを入れ、③をのせる。

- ◆やわらかく煮たりんごは消化も良く、なめらかでのごしも良いので体調が悪い時にもおすすめです。
- ◆煮たりんごは、ヨーグルトの他にもサンドイッチに使ったりと応用できます。